
العتبة العباسية المقدسة
حيدرة
العدد
57
للأعمار 12-17 سنة
مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان
تصدر عن قسم الاعلام شعبة الطفولة والناشئة العدد ٥٧
شهر رمضان ١٤٤١هـ / آيار ٢٠٢٠م
COVID-19
خليك بالبيت
٨
فيلم فيرديناند
FERDINAND
١٨
الشخصية المؤثرة

محتويات هذا العدد



رقم الايداع في دار الكتب والوثائق
1270





دار الكفيل
للطباعة والنشر والتوزيع
+964 770 673 3834







رسالة كورونا

الإنسان العاقل يحاول دائماً أن يتعلم من التجارب التي تمر عليه في الحياة، وتجربة مثل وباء كورونا التي عطّلت حركة الناس على الكوكب وأوقفت المصانع والمطارات والجامعات وكل التجمعات البشرية، لابد أن يقف الانسان للحظة ويفكر مع نفسه في هذه التجربة التي تعرض لها الجميع، ومن المؤكد ان تجارب الناس مختلفة من شخص لآخر فمن تعرض للحجر المنزلي وقائياً يختلف عن المصاب الذي تم حجره صحياً في المستشفى، ويختلف عن رجال الصحة والامن والاعلام الذين كانوا يخرجون كل يوم وسط المخاطر ويواصلون العمل، ولكن أبرز ما يمكن تعلمه من هذه التجربة هو أن الانسان كائن ضعيف مهما بلغت به القوة التكنولوجية فيمكن أن تنهار كل هذه الحضارة التي بناها بين ليلة وضحاها، ولابد من الاستعانة بالله سبحانه وتعالى لمواصلة الحياة والعمل للدار الآخرة التي ستبقى للأبد ونعمرها كما نعمر هذه الدنيا الفانية، فقد ورد عن الامام علي عليه السلام (إعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً).

• رئيس التحرير

قصة: علي البدري
رسوم: عباس راضي

نظرات خجولة

عندما تنتشر الأمراض في أي مجتمع وتُصدِر الجهات الصحية تعليماتها بمنع الناس من الخروج من المنازل وتساندهم القوات الأمنية في ذلك، يضطر الكثير من الناس الى ترك أعمالهم لعدة أيام، وهذا يستنفد ما لديهم من أموال وطعام في بيوتهم ويكونون بوضع صعب لا يمكن ان تستمر الحياة معه، خصوصاً عند إولئك الذين يعيشون من عملهم اليومي كالحلاقين وعمال البناء وسائقي سيارات الاجرة وكل الذين يعملون بالأجرة وغيرهم، وكعادته حيدر قرر أن يتطوع في خدمة الناس عندما يحتاجون إليه، عقد اجتماعاً عبر برامج التواصل الاجتماعي مع اصدقائه و قرروا أن يساهموا في معاونة هذه العوائل المحتاجة، وبدؤوا بجمع الأموال من المتبرعين وجهزوا مجموعة من المواد الغذائية وبدؤوا بتوزيعها على بيوت المحتاجين، استغرب أصدقاء حيدر من سلوكه اثناء التوزيع، كان يضع المساعدات على الابواب وقبل أن يصل أصحاب الدار الى الباب لفتحه كان يتركهم، وكأنه يتهرّب منهم، وعندما يلتقي بهم أحياناً كان يُنزل نظره الى الأرض وكأنه مُذنب لا يستطيع أن ينظر الى عيونهم خجلاً، مع أن ما يقوم به هو عمل رائع



ويستحق الثناء، تكررات هذه المشاهد واللقاءات الخجولة حتى سأله أحد أصدقائه قائلاً "غريب ما تفعله يا حيدر، لماذا لا تنتظر صاحب العائلة ليخرج وتعطيه المساعدات، واذا ما التقيت به صدفة فإنك تنظر الى الأرض". فتنهّد حيدر وقال "إنا لا أقوى على مشاهدة نظرات الحاجة والحرمان في عيون هؤلاء الناس، ولا أريد أن يشعروا بأنني صاحب الفضل عليهم، فما أنا الا حامل لهذه التبرعات، وأرجو أن يشملني الله برحمته ويحتسبني من المُحسنين، وفي الواقع يا صديقي فأنا أرسل هذه المساعدات الى نفسي في العالم الآخر، وما هؤلاء الناس الا مؤتمنون عليها، سيأخذونها اليوم وسيجزيني الله خيرا منها في الآخرة، فهم أصحاب الفضل عليّ وليس لي فضل عليهم، انهم يأخذون طعام أيام وانا احصل على رضا الله وخيرات دائمة في الآخرة، فأنا ممتن لهم وشاكر لهم لقبولهم المساعدة التي ستنقذني يوم القيامة، هل عرفت يا صديقي من صاحب الفضل الآن؟ ولا تنسَ أن الله سبحانه وتعالى هو الذي جعلني في موقع العطاء وكان يمكن أن أكون في موقع المحتاج، فهذه نعمة كبيرة أخرى لابد أن يشكر الباري عليها.





اعداد: همام الموسوي

ألواح شمسية

أنحف وأقل تكلفة

ما زال العلماء يطورون جميع قطاعات انتاج الطاقة البديلة ووسائلها بهدف الاستغناء عن مصادر الطاقة القديمة والتي في طريقها الى النفاد، ومن أهم الوسائل التي ركز العلماء على تطويرها هي الالواح الشمسية التي اثبتت لاعوام طويلة انها البديل المناسب للكهرباء التي يكون مصدرها الوقود وفي الفترة الاخيرة انخفضت أسعار الألواح الشمسية ما أسهم في تعزيز الاستفادة من الطاقة الشمسية وزيادة معدلات بناء المحطات الشمسية أكثر مما توقع الخبراء. لذا تعاون باحثو معهد (ماساتشوستس) للتقنية وباحثو المختبر الوطني للطاقة المتجددة لجعل الخلايا الشمسية المصنوعة من السيليكون أنحف وأقل ثمنًا. وقال الباحثون الذين طوروا الألواح الجديدة أنهم نجحوا في علاج هذه العيوب من خلال استخدام أدوات أكثر تطورًا.

إن التقنية الجديدة التي طورها الباحثون تساعد في تقليل حجمها مستقبلًا ما يوفر ٧٥٪ من السيليكون المستخدم حاليًا ويقلل ذلك من تكاليف الألواح الشمسية ويزيد معدل تشييد المحطات الشمسية على مستوى العالم. وأوضحت الدراسة أن المكاسب التي ستجنيها المصانع من توفير السيليكون تفوق التكاليف التي ستتحملها وذكر الباحثون في الوقت ذاته أن تقنيات المصانع الحالية لا تحتاج سوى تعديلات بسيطة لإنتاج الألواح التي يصل سمكها إلى ١٠٠ مايكرومتر وأضافوا أن المستقبل قد يشهد إنتاج ألواح يصل سمكها إلى ١٥ مايكرومتر بفضل تطور تقنيات إنتاج رقائق السيليكون البلوري. ولذا فإن الألواح النحيفة تسهم في تقليل هذه التكلفة ما يساعد في زيادة معدل تشييد المحطات الشمسية بالإضافة إلى أنها تظهر فعالية كبيرة في بعض الظروف المناخية مثل الطقس الحار.

اعداد: همام الموسوي



الرسام الموهوب (سامر حامد)

من اجل تسليط الضوء على المبدعين من شبابنا التقت مجلة حيدرة بالرسام الموهوب (سامر حامد) وهو من مواليد ١٩٩٣ تخرج من جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

مجلة حيدرة : ما هي مواهبك في الفنون التشكيلية والكتابة والتصوير؟

منذ عام ٢٠١٠ بدأت بصقل موهبتي بالرسم وتنميتها الى ان وصلت الى ما انا عليه اليوم ومارست الرسم على جميع الخامات المتوفرة منها الورق والقماش والخشب والزجاج وفن الجداريات.

مجلة حيدرة: كم ساعة تخصص باليوم للرسم؟

حسب انواع الرسم وحسب الفكرة وقد أنشغل بالرسم من ساعة الى أربع ساعات في اليوم.

مجلة حيدرة: متى تعلمت الرسم؟

الرسم عندي موهبة ولا اذكر بالضبط متى بدأت بالرسم لكن بدأت اطور مهاراتي وأهتم بالرسم في عمر ١٢ سنة تقريبا.

مجلة حيدرة: من حاول تشجيعك ودعمك طول فترة ممارستك هذا الفن؟ اهلي ساعدوني وخاصة والدي دعمني بالتشجيع وبتوفير مستلزمات الرسم لانه وجد عندي بعض التوجه والشغف بالرسم والخط وما زلت استغل المواد الاولية الموجودة في الطبيعة لاستعمالها في اعمالي الفنية في كل المراحل التي مررت بها في حياتي وكان امامي هدف واحد وهو الوصول الى اسلوب متفرد في توظيف المواد والالوان في اعمالي لان الفن الحديث اليوم يرتكز على الاسلوب أكثر وما أقدمه اليوم من اعمال فنية ما هي الا محاولات للوصول الى ثمرة الابداع الذي ستقوم عليه اعمالي القادمة ان شاء الله.



فيلم فيرديناند

قراءة: أحمد الخالدي

هو فيلم دراما وكوميديا ومغامرة أنتج سنة ٢٠١٧ من إخراج كارلوس سالدانا وقد ترشح الفيلم لجوائز عالمية عديدة. قصة الفيلم تتحدث عن ثور صغير ولد في حضيرة لثيران المصارعة وكان أفضل شيء بالنسبة لهذه الثيران أن يكونوا ثيرانا قوية قادرة على هزم مصارعي الثيران، لكن (فيرديناند) ولد وهو لا يحب ما تعود عليه أقرانه من الثيران، فهو ودود ومسالم ويحب الطبيعة والازهار ولا يحب العنف والمصارعة وهذا ما سبب له السخرية من قبل أقرانه وصاروا يتنمرون عليه، وفي يوم من الايام وقع الاختيار على والد



(فيرديناند) ليأخذوه الى حلبة المصارعة فحزن فيرديناند لفراق والده وكان خائفا جدا من عدم عودة والده، وذهب الوالد وانتظر فيرديناند طويلا لكن والده لم يعد، فشعر بالخوف الشديد فقرر الهروب من الحضيرة وفعلا هرب ووصل الى مزرعة تسكن فيها عائلة لديهم ابنة صغيرة، فاعتنت هذه الفتاة بفيرديناند حتى صار ثورا كبيرا وخلال هذه الفترة التي عاشها في هذه المزرعة كان فيرديناند يشعر بالسعادة، وفي يوم من الايام ارادت الفتاة ان تشترك في مهرجان للزهور وأوصت فيرديناند أن يبقى في المزرعة ولا يذهب معها الى المهرجان كي لا يسبب لها المتاعب، لكن الفضول تغلب عليه وذهب الى مكان المهرجان لكنه ولسوء تصرفه تسبب في اثارة المشاكل، فتم القبض عليه وأخذوه الى حلبة المصارعة، ولأنه لا يحب العنف توصل الى حلٍّ جعله يكسب قلوب الناس ولا يؤذي بسببه أحداً.

نستفيد من الفيلم

- ان العنف لا يولد في معظم الاحيان الا العنف، وهذا ما يحصل مع كل ثيران الحضيرة الذين ذهبوا الى المصارعة ولم يعودوا.
- ان العلاقات المبنية على المحبة والسلام والتعامل برفق مع الاخرين تكون اكثر دواما من العلاقات المبنية على المصلحة وهو ما حصل في علاقة الثور فرديناند بفتاة المزرعة.
- بعض الناس يرون ان بعض المشاكل لا تحل الا بالعنف، وفي الحقيقة انه لا تحل بالعنف وانما باللين والرفق، كما حدث عندما تورط الثور فيرديناند باجباره على المصارعة لكنه وبذكائه استطاع الّا يستخدم العنف ويكسب محبة الجميع.

الفايروسات

هي كائنات صغيرة جدا لا ترى الا بالمجهر ولا يمكنها التكاثر إلا داخل خلايا كائن حي آخر. تصيب الفايروسات جميع أنواع الكائنات الحية، من الحيوانات والنباتات والبشر، وهناك الكثير من الفايروسات لكن الطب لم يكتشف الا عدداً قليلاً منها، وتسبب الفيروسات المرض للكائنات الحية.

فايروس كورونا

يطلق على هذا الفايروس اسم علمي وهو(كوفيد ١٩)، وتم التعرف على هذا الفايروس لأول مرة في عدد من المصابين بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة (ووهان) الصينية. وينتقل الفايروس من شخص مصاب لآخر سليم عبر الرذاذ الملوث (من خلال السعال أو العطس) أو الأيدي الملوثة أوعن طريق ملامسة الأسطح الملوثة. وأعراض الاصابة بهذا الفايروس هي: الحمى، الصعوبة في التنفس، السعال، الصداع، ألم في الحلق.

الوقايــــة

هو مصطلح يطلق على الاجراءات التي يقوم بها الاشخاص لتجنب الاصابة بالامراض، ومن اجراءات الوقاية من الاصابة بفايروس كورونا:

تجنب التواجد في الاماكن المزدحمة.

غسل اليدين بالماء والصابون بين فترة واخرى.

تعقيم اليدين وكل الاشياء التي يتم استخدامها بكثرة بالمعقمات خصوصا بعد ملامسة الاسطح المعرضة للتلوث.

لبس الكمامات والكفوف عند الخروج من المنزل.

الحجر الصحي

هو مصطلح يطلق على عملية عزل الاشخاص المصابين بأمراض معدية في أماكن صحية مع توفر كافة الخدمات الطبية لهم، لمنع اختلاطهم بالاشخاص الاصحاء لكي لا تنتقل العدوى اليهم وينتشر المرض بين عدد كبير من الناس، وتستمر مدة الحجر الصحي الى حين انتهاء فترة حضانة الفايروس المسبب للعدوى أو تماثل المريض للشفاء.

قواعد كتابة تاء التأنيث



تكتب تاء التأنيث مرة مبسوطة (طويلة) ومرة مربوطة ، ولكل شكل من اشكالها قواعد ، وهي كالآتي :

تكتب تاء التأنيث مربوطة اذا جاءت في جمع التكسير، مثل: (قضاة – هداة) .

تكتب مربوطة في الاسم المفرد المؤنث مثل : (شجرة – مسطرة – امرأة) .

ويستثنى من ذلك (بنت – أخت) فإنها تأتي مفتوحة فيهما دائماً .

تأتي تاء التأنيث مفتوحة اذا اتصلت بما يأتي :-

اذا اتصلت بالفعل مثل : (قامت – ركبت – جاءت) .

اذا اتصلت بجمع المؤنث السالم مثل : (مسلمات - معلمات) .

اذا اتصلت بالحروف مثل : (ثُمَّت - رُبَّت – لعَّلت – لات) .

أما (ثمة) الظرفية فتكتب بالتاء المربوطة للتفريق بينها وبين الحرف (ثُمَّت) .

وللتفريق بين التاء المربوطة والتاء المبسوطة في الاسماء يتم تسكين حرف التاء ، فإن صار لفظه (هاءً) فالتاء تكون مربوطة وإن بقيت على لفظها (تاءً) فالتاء تكون مفتوحة ، ولا تلفظ التاء المربوطة (تاءً) في نهاية الكلام ؛ لأن اللغة العربية لا تقف على حرف متحرك ، فيتم تسكينها ولفظها (هاءً) .

المدائن

إعداد: حيدر العزاوي



يزخر وطننا الحبيب العراق بالعديد من المواقع الاثرية التي يرجع تاريخ بعضها الى الاف السنوات الماضية والتي يرتبط بعضها ارتباطاً وثيقاً ببعض الحضارات العريقة كسومر وبابل وآشور وغيرهن من الحضارات العريقة والحقب الزمينة المهمة في التاريخ، سنتعرف اليوم على احدى اشهر تلك المواقع والمسماة بـ(المدائن) .

المدائن (طيسفون): هي مدينة اثرية عراقية يعود تاريخ تشييدها الى عام ٥٤٠م وتقع على الضفة الشرقية لنهر دجلة وعلى بعد (٣٥ كيلومتر) جنوب شرق بغداد،

في حقب زمنية ماضية اصبحت المدائن عاصمة لبعض الاقوام الغازية كالساسانيين (الفرس) والسلوقيون (الروم)

تضم هذه المدينة العديد من الآثار القيمة لعل اشهرها (طاق كسرى) والمتكون من جزئين اساسيين المبنى والقوس الذي يقع بجانبه والذي يعتبر احد عجائب الهندسة المعمارية في تلك الفترة واكبرها بدون استخدام اي دعامات حيث يبلغ ارتفاعة ٣٧ متراً وبعرض ٢٦ متراً.

يعود اختيار المدائن عاصمة للامبراطوريات المتعاقبة لأهميتها الجغرافية وقربها من نهر دجلة، حيث تمثل دجلة حاجزاً طبيعياً ضد الاعداء في حال تعرضهم لهجوم بالاضافة الى الاستقرار الذي يوفره نهر دجلة من حيث سقي المزروعات المختلفة والري بالاضافة الى استخدامه للملاحة البحرية والري

كما أن للمدائن الاثرية قيمة دينية بالاضافة الى قيمتها التاريخية حيث تحتضن في داخلها جثامين ثلاثة من الصحابة الاجلاء وهم الصحابي عبد الله الانصاري والصحابي حذيفة بن اليمان وسلمان المحمدي (عليهم السلام).

في عصرنا الحديث قد تم انشاء مجمع سياحي على بعد كيلومتر واحد عن طاق كسرى يحتوي على بعض المرافق الترفيهية كالحدائق ذات الاشجار المثمرة بالاضافة الى مسبح بمواصفات اولمبية وبعض الفلل السياحية وغيرها لتكون مقصداً لبعض العوائل العراقية لقضاء الوقت والتمتع بالعطل وبعض المناسبات الاخرى.



قصيدة
دع المزاح
للشاعر
صلاح الدين الصَّفديّ

أمـا المــزاح فـدعـه مـا استطعت ولا
تكن عبوسا ودار النـاس عـن كمل
واصـمـت فللصمت أســرار تضمنها
مـا نـالـهـا قـط إلا سـيـد الـرسـل
واسـتـشـعـر الحـلـم في كـل الأمــور
تــبــدر بــبــادرة إلا إلى رجـل
وإن بـلـيـت بـشـخـص لا خـلاق له
فـكـن كـأنـك لم تـسـمـع ولم يقل
ولا تمــار سـفـيـهـا في محــاورة
ولا حليما لـكـي تـنـجـو مـن الـزلـل
ولا يـغـرك مـن تـبـدو بـشـاشـتـه
إلـيـك مـكـرا فـإن الـسـم في العسل

يقدم الشاعر في هذه الابيات لمحة سريعة من النصائح التي تجعل الشخص مهاباً ومحترما بين الناس، فيبدأ بالمزاح فيوصي بتركه؛ لأن المزاح هو سبب في تقليل هيبة الرجل وقد يجرّ المزاح الكثير الى مشاكل كثيرة، ومع ذلك فهو يوصي بالبشاشة وطلاقة الوجه وهما يختلفان عن المزاح، ويوصي الشاعر بالتزام الصمت حين لا يكون الكلام واجباً ويقول ان الصمت في غير محل الكلام له تأثير أكبر من الكلام وهذا المعنى قد لا يدركه الا الكاملون من البشر وأولهم نبينا الاكرم (صلى الله عليه وآله)، ثم يؤكد على التحلي بخلق الحلم والتغاضي عن المسيء وتجنب الجدال مع السفيه الذي ليس له غاية الا الجدال، ويحذر الشاعر من الانخداع بمظاهر الناس وأحوالهم الظاهرية، كي لا يقع الانسان في محذور.

الشاعر:

هو صلاح الدين خليل الصَفديّ. ولد عام ٦٩٦ هـ في دمشق، وتوفي عام ٧٦٤ هـ، وهو من اسرة من أمراء المماليك، ونشأ نشأةً ثريَة مرفَهة، وحفظ القرآن الكريم في صغره، وبرع في النَحو واللُغة والأدب، وألَف ما يقارب مئتي كتاب، منها كتاب الوافي بالوفيات في ثلاثين جزءاً، والغيث المُسجَم في شرح لاميّة العجم في مجلدين وغيرها الكثير من كتب الادب، ومجالات معرفية اخرى.



كتاب
فكر بطريقة مختلفة

للمؤلفين(ستيفن ليفيت) و(ستيفن دابنر)

تواجهنا يوميا مشكلات كثيرة منها ما هي مستحيلة الحل، ومنها سهلة الحل وباستطاعة اي احد ايجاد حلول لها، وهناك المشاكل صعبة الحل، وهذه المشاكل لابد من حلها، وقد يتمكن الانسان من تخطيها أو يجد صعوبة بالغة في ذلك، وفي الكتاب الذي بين ايدينا يستعرض المؤلفان عددا من الافكار التي تساعدنا على كسر الحاجز النفسي بيننا وبين الوصول الى حل للمشاكل من خلال التفكير بطريقة غير معتادة. الكتاب يعالج بعض الافكار التي قد تكون خاطئة وينبغي لنا ان نتجاوزها كي نتوصل الى حلول ناجحة، فمثلا يطرح المؤلفان فكرة تخص لعبة كرة القدم وهي عدم تسديد اللاعب ركلة الجزاء الى منتصف الهدف رغم ان احتمال بقاء حارس المرمى في المنتصف لا تزيد نسبته عن ٢٪ بينما تتوزع النسبة الباقية على تحرك الحارس بين الجانب الايسر والايمن ويعزو المؤلفان ان عدم التسديد سببه الخوف من الفشل، ومن الافكار الاخرى ان الناس لا يرجعون الى جذور المشكلة عند البحث عن حلها، ومن الافكار ايضا ان نحاول التفكير كالاطفال لأن الاطفال لا يستحون من طرح حلول قد يكون ظاهرها غير منطقي لكنها في الحقيقة، مناسبة جدا كحل للمشكلة اما الكبار فإنهم يخشون التصريح بمثل هذه الافكار لتأثرهم بأنماط مسبقة من التفكير. واخيرا فالكتاب يقدم وجبة دسمة من المفاهيم التي تساعدنا في التفكير بطريقة جديدة قد تكون وسيلة مساعدة في التغلب على مشاكل الحياة، وهو متوفر على شبكة الانترنيت، فلا تفوتكم قراءته.

رياضة تسلق الجبال

تندرج رياضة تسلق الجبال تحت إطار المغامرات الصعبة والشيّقة في ذات الوقت حيثُ يحتاج الشخص للقيام بها إلى مجهودٍ جسدي كبير لكنه سوف يشعر بالمُتعة لقيامه برياضةٍ مُختلفة. وفي كل الأحوال تعود ممارسة رياضة تسلق الجبال على الشخص بالعديد من الفوائد منها:

١- تنشيط الدورة الدموية في الجسم فحركات الصعود التي يقوم بها الأشخاص عند تسلقهم الجبال تُحفز جريان الدم في الجسم وهذا يُحسن صحة الجسم بشكلٍ عام ويُحسن عمل أعضاء الأجهزة الحيوية فيه ويقوي عضلات الجسم.

٢- ان تسلق الجبال يقوي عضلات القدمين والساقين التي يعتمد الشخص عليها في الارتفاع التدريجي إلى جانب الارتكاز على نقاطٍ معينةٍ يُحددها المتسلق بواسطة المعدات الموجودة معه.

٣- تُقدم رياضة تسلق الجبال تجربة التعرض للمواقف الصعبة التي تحتاج للصبر النفسي فقد يتعرض المُتسلق لمشكلةٍ ما عند التسلق تضطره للوقوف عند نقطةٍ ما وكثيراً ما علق هواة التسلق على الجبال في حين أُصيب بعضهم بالكسور نتيجة الانزلاق أو التحرك غير المدروس.

٤- تُعدّ هذه الرياضة تدريبا للوصول إلى الأهداف فالقمة الفعلية للجبل قد تعني قمم أهدافٍ كثيرةٍ في الحياة والتي تعتمد على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار كما أنّها تنمي روح المغامرة والمُجازفة والشجاعة وتدفع المتسلق للعمل الجاد.



صحة جهاز المناعة

يُعرّف جهاز المناعة على أنّه مجموعة مُترابطة من الخلايا والأنسجة والبروتينات والأعضاء التي تعمل جنباً إلى جنب للدّفاع عن الجسم ضدّ الميكروبات والجراثيم والجدير بالذّكر أنّ الجهاز المناعيّ يتكوّن من:

- المناعة الفطريّة وهي المناعة الموجودة في الجسم مُنذ الولادة.
- المناعة المنفعلة وهي المناعة التي يأخذها الطفل من والدته.
- المناعة المُكتسبة وهي المناعة التي تتطوّر وتتغيّر خلال الحياة.

طُرق تقوية جهاز المناعة:

• النوم: إنّ النوم لعدد كافٍ من الساعات يُساعد على الحفاظ على صحة الجسم والجهاز المناعي، ويُقدّر عدد ساعات النوم الكافي للبالغين بسبع إلى تسع ساعات.

• الرياضة: إنّ مُمارسة الرياضة المعتدلة مثل المشي بشكل مُنتظم يُساعد على تقوية الجهاز المناعي.

• التعرّض للشمس: تكمن أهميّة التعرّض للشمس في تحفيز الجلد على إنتاج فيتامين (د) المهم في الحفاظ على صحّة الجهاز التنفسي وتقليل خطر إصابته بعدوى الجهاز التنفسيّ ولذلك يُنصح بالتعرّض للشّمس.

• تجنّب التّدخين: يُقلّل التّدخين من فعاليّة الجهاز المناعي في الدّفاع عن الجسم، حيث يزيد التّدخين من فُرصة الإصابة بالتهاب القصبات الهوائيّة.

• تناول الثوم: يُعدّ الثّوم من الأطعمة القادرة على مقاومة العدوى.

إن وجود جهازٍ مناعيٍّ فعَّال هو سببٌ أساسي في استمرار وجود الكائنات وتطورها وبالنسبة للإنسان، فإن الأمراض المعدية الناشئة لديها القدرة على تشكيل التاريخ البشري في المستقبل كما فعلت الأوبئة والأمراض المتفشية في الماضي.

الشخصية المؤثرة



إعداد :همام الموسوي

إنّ الشخصية المؤثرة هي الشخصية القادرة على التفاعل مع المجتمع وجذب الآخرين وإقامة صداقات مختلفة مع الأفراد ويمكن لأي شخص ان ينمي مهارة التأثير من خلال الإدراك لماهيّة الشخصية الجذابة والمؤثرة وصفاتها والبدء بالسعي لتطوير المهارات الشخصية، واليكم بعض الصفات التي يمكن أن تتحلوا بها لتصبحوا مؤثرين فيمن حولكم:



١- الصدق: يتصفّ الشخص الجذاب المؤثر بصفة الصدق، مع انتقاء هذه الشخصية الكلمات المهذبة والابتعاد عن استعمال الكلمات الجارحة التي تؤثر سلباً على مشاعر الآخرين.

٢- بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين: يُحب الشخص المؤثر التواصل مع الآخرين ضمن بيئة تعاونية اجتماعية، ويسعى جاهداً لتوطيد العلاقات خلال المناسبات المختلفة، ويحرص الشخص المؤثر على معرفة أفكار الاخرين واحتياجاتهم المختلفة.

٣- الثقة بالنفس: يتّصف الشخص الجذاب بقدرته على معرفة ما يتميز به من نقاط قوة أو ضعف ويتقبّل ذاته، كما يحرص على تطوير ذاته من خلال معرفة الأساليب الصحيحة للتحدث مع الآخرين وتطوير قُدراته المعرفية ومعلوماته المختلفة.

٤- الايجابية: يعمل الشخص المؤثر على مساعدة الآخرين كما يسعى لنشر السعادة والسرور فيمن حوله وتمتاز هذه الشخصية بقدرتها على الابتعاد عن الانتقادات السلبية، وتتصف بالحماس الدائم والاندفاع الايجابي لتحقيق المهام المختلفة.

٥- القدرة على تحديد الأهداف: إنّ التخطيط الجيّد وتحديد الأهداف من سمات الشخصية الجذابة وهذا من شأنه أن يؤثر في الآخرين ويحفزهم للتخطيط من أجل الوصول الى أهدافهم المرجوة.

لا تلقوا بأيديكم الى التهلكة

التهلكة بالمعنى اللغوي أحد مصادر الفعل (هَلَكَ) وهو الأمر المحفوف بالمخاطر، ومن الواجب عقلا ان يبعد الانسان نفسه عن مواضع الخطر كي يحفظ نفسه وعائلته ومجتمعه، وقد جاء هذا المعنى في القرآن الكريم في قوله تعالى: (وَأَنفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (سورة البقرة الآية ١٩٥)، وسبب نزول الاية هو حثُّ المسلمين الاوائل على الانفاق في سبيل تعزيز قوة الجيش الاسلامي الذي يقاتل المشركين من خلال انفاق الاموال لتجهيز الجيش بالمعدات العسكرية وغيرها.

ان الامر الذي يريده الله تعالى من المسلم في هذه الاية هو دفع الخطر عن نفسه وغيره والتوقي من الوقوع في الهلاك، وهذا الامر لا يقتصر على زمان النبي(صلى الله عليه واله) فقط بل يشمل زماننا الحاضر، حيث يتوجب علينا كمسلمين أن نتوقى من الاخطار التي يمكن ان يهلك فيها الكثير من الناس، من خلال اتخاذ كل التدابير اللازمة في دفع الاخطار، وخير مثال هو الخطر المتمثل بفيروس كورونا الذي انتشر في بلدان كثيرة من العالم ومنها بلدنا العراق، فصار من الواجب أن نتخذ كل التدابير والاجراءات الوقائية التي تجعلنا في مأمن من وصول الخطر الينا، وأن ننفق من أموالنا ما يساعد في اجتياز هذه الازمة، ومساعدة اخواننا الذين أضرت معيشتهم اجراءات حظر التجوال، وأن يكون انفاقنا على احسن وجه كي نكون ممن يحبهم الله (عز وجل).



اكتشاف الميكرويف

شهد العالم العديد من الاختراعات التي غيرت شكل الحياة وساهمت مساهمةً فاعلة في تبسيط المهام المختلفة بعد ما كانت تحتاج الى وقت طويل وجهد جهيد للقيام بها، اما الان وبفضل التكنلوجيا والاختراعات المختلفة قطع البشر اشواطاً كبيرة في مختلف المجالات سنتحدث اليوم عن اختراع يتواجد في كل بيت تقريباً انه جهاز الطهي وتسخين الاطعمة (الميكرويف)، والذي تم اكتشافه عن طريق الصدفة.

تم اكتشاف الميكرويف في عام ١٩٤٦ من قبل المهندس الامريكي (بيرس سبنسر) عن طريق الصدفة عندما كان يعمل بجهد جهيد على صناعة الرادار حيث تفاجأ بذوبان لوح الشوكلاتة الموجود داخل جيبه بدون اي تأثيرات خارجية أخرى عند مروره امام اشعة الرادار، بعد البحث الطويل والتطوير المستمر اخترع جهاز المايكرويف الذي اتصف في بداية الامر بكبر حجمه ومدة عمله الطويلة وتم تطويره ليظهر على شكله الذي نعرفه جميعنا اليوم.

يعمل جهاز الميكرويف من خلال تبخير جزيئات الماء والمواد السائلة القابلة للتبخير عن طريق ارسال اشعة الميكرويف بشكل متساوٍ الى المادة المراد طهيها او تسخينها وبالتالي اصبح بالإمكان تسخين اطعمة مجمدة وتسخين اخرى بثواني معدودة، حيث يعتبر الميكرويف احد اهم اكتشافات القرن العشرين لما له من دور كبير في الطهي والتسخين بوقت قياسي جداً وبطاقة منخفضة بالمقارنة مع الافران التقليدية الاخرى.



لاري بيج
مؤسس موقع جوجل

مرّت تقنيات الاتصال عبر الشبكة العنكبوتية (الانترنيت) بمراحل عديدة، واحتوت هذه الوسائل على تفاصيل كثيرة من اهمها محركات البحث وهي الواجهة التي اعتدنا ان نفتحها بكل سهولة ويسر لنكتب فيها ما يجول في اذهاننا بحثا عن معلومات تهمنا وهذه الواجهة هي عبارة عن مؤسسة كبيرة تتألف من آلاف الكمبيوترات الضخمة التي تخزن فيها المعلومات كي تكون متاحة لمن يبحث عنها، اضافة الى خدمة البريد الالكتروني وهو حساب بريدي يمكن لأي شخص ان يشترك فيه ويتلقى ويرسل من خلاله رسائل الى أي شخص في العالم، وأحد أهم محركات البحث على الانترنيت هو(جوجل) الذي كان فكرة في رأس(لاري بيج) وتحولت الى شركة من أضخم الشركات في العالم، وتحول صاحبها الى واحد من اغنى اغنياء العالم، وصار ملك التكنولوجيا وهو الان المدير التنفيذي لشركة جوجل.

البدايـــــــــــة

ولد(لاري بيج) في عام ١٩٧٣ ، في إحدى الولايات الأمريكية، وأبوه هو(كارل بيج) وهو أستاذ علوم الحوسبة والذكاء الاصطناعي في جامعة ميتشغان ويعتبر من الأوائل في هذا المجال، أما والدته فهي(جلوريا بيج) وهي حاصلة على ماجستير في علوم الحوسبة وتعمل مدرسة برمجة الحواسيب في جامعة ميتشغان، وكان(لاري) يحب أن يعرف كيف تعمل الأشياء وبدأت علاقته بالحاسوب منذ عام ١٩٧٨ حيث حصل على أول حاسوب.

حصل (لاري) على البكالوريوس في هندسة الحواسيب من جامعة ميتشغان، وحصل على الماجستير في الحوسبة من جامعة ستانفورد.

قام (لاري بيج) وشريكه (سيرجي برين) في عام ١٩٩٨ بتأسيس شركة جوجل برأس مال يبلغ مليون دولار، وبعد سنوات قليلة صار كلاهما من أصحاب المليارات، وأصبح محرك البحث جوجل هو الأكثر شهرة بين محركات البحث، وفي عام ٢٠١١ أصبح لاري المدير التنفيذي لشركة جوجل. وبعد تولي (لاري) ادارة الشركة قامت بإطلاق مجموعة من الخدمات الجديدة منها: (جوجل بلس، نظارات جوجل، جهاز كروم بوك حيث دخلت الشركة به في مجال توليد الطاقة والفضاء والذكاء الصناعي)، وفي عام ٢٠١٥ قام (لاري) وشريكه بإنشاء شركة (ألفابيت) التي تمثل الشركة الرئيسية التي تشرف على مجموعة شركات جوجل وكان لاري هو المدير التنفيذي لها.



اهتم (لاري) بمجموعة من الاهتمامات منها: الطاقة النظيفة، تكنولوجيا السيارات والأعمال الخيرية.

نستفيد من قصة (لاري بيج) ان على الانسان ان يستفيد من الظروف المحيطة به ويسخرها لصالحه ولنجاحه فقد استفاد لاري من تخصص والديه في مجال تقنيات الحاسوب وطور نفسه في هذا المجال وقدم للعالم خدمات مهمة يحتاجها كل فرد.

ان على الانسان ان يجد شريكا وفريقا مناسبا يعمل معه كي تتوزع الادوار وتتطور الافكار.

من الضروري ان نعزز هواياتنا واهتماماتنا بالدراسة والتحصيل العلمي كما فعل (لاري) كي نصل الى افضل النتائج التي يمكن الوصول اليها.



التكافل الاجتماعي

خلق اسلامي انساني

إعداد:حيدر العزاوي

يتميز الدين الاسلامي عن غيره من الاديان بميزات انسانية اخلاقية تترجم الافكار العظيمة التي جاء بها نبينا نبي الرحمة محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) حيث اوجب الدين الاسلامي على الشخص المسلم ان يتضامن ويتعاون مع اخيه المسلم عند تعرضه للازمات المختلفة خلال مراحل حياته التي يعيشها.

تمثلت اولى صور التكافل الاجتماعي في بداية نشوء الدولة الاسلامية حيث أمر النبي الاكرم (صلوات الله عليه) بالمؤاخاة ما بين المهاجرين والانصار من قبيلتي الاوس والخزرج عندما هاجر (صلوات الله عليه) الى يثرب، عندما امر كل شخص من الانصار بمؤاخاة شخص من المهاجرين وان يشاركه ماله وطعامة وسكنه.

اما في وقتنا الحاضر فإننا نرى هذا الخلق الاسلامي يتجسد واضحاً في العديد من الازمات الاجتماعية التي تمرُّ بنا ولعل اقربها لذهن القارىء هو وباء كورونا الذي عصف بالعديد من البلدان، فخلالها قد اتضحت الاخلاقيات العظيمة التي يمتلكها الفرد المسلم والتي اوصانا الله تعالى ورسوله الكريم باتباعها، ليبرهن الفرد المسلم للعالم اجمع بأن دينه هو دين الانسانية الحقيقي فالملايين من المساعدات الغذائية والصحية قد وزعت لمن هم بحاجة اليها خلال ازمة وباء كورونا وسط دعوات من العديد من المراجع العظام ورجال الدين يدعون من خلالها الى تعزيز التكافل ومساعدة الفقراء ومن لا يملكون قوت يومهم.

ان المبادرات التي قام بها ابناء المجتمع الواحد خلال هذه الازمة وسابقاتها من الازمات المختلفة ابرزت جوهر الاخلاقيات الاسلامية حيث انها مثلت اسمى واجمل صور التكافل الاجتماعي ما بين ابناء البلد الواحد خدمةً للانسانية جمعاء بدون تمييز عرقي او ديني او طائفي.



القصص المصورة (الكومكس)

إعداد: حيدر العزاوي

الكومكس: هو فن ناتج من مزج فنين مختلفين احدهما يتمثل بكتابة قصة قصيرة ذات كلمات محدودة والفن الاخر يتمثل بتكوين معادلات صورية من خلال الرسم ليحاكي النص المكتوب، حيث يهدف فن القصص المصورة (الكومكس) لإيصال الافكار عبر وسيلة مبتكرة وجذابة.

نجحت القصص المصورة نجاحاً باهراً في السنوات الماضية وانتشرت بشكل كبير في القرن الماضي لتتكفل العديد من الشركات العالمية انتاجها واصدار مجلات قصصية كومكس (دي سي كومكس – مارفل كومكس – ديزني).

يعود تاريخ ظهور الكومكس لأول مره في السويد عام ١٨٢٦م لتنتشر بعدها في قارة اوربا عام ١٨٣٠م ومن بعدها الى باقي انحاء العالم.

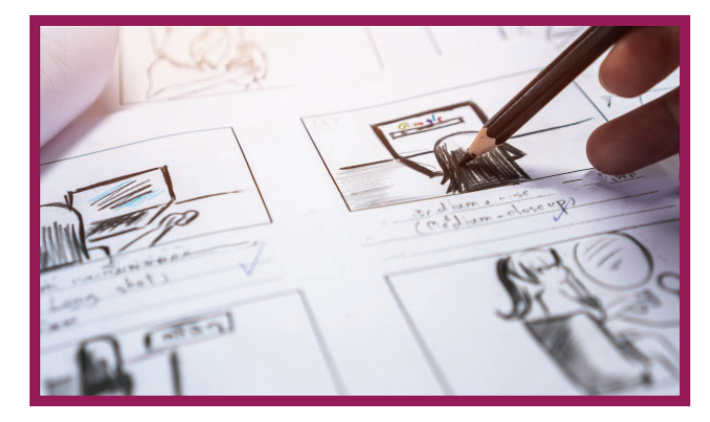
تختلف انواع قصص الكومكس بحسب طبيعة النص المكتوب داخل القصة ومنها:

كومكس خاص بالابطال الخارقين ومغامراتهم امثال (باتمان – سبايدرمان) ويعد الاشهر والاوسع انتشاراً.

كومكس خاص بالخيال العلمي والتجارب والمغامرات المختلفة.

كومكس يختص بقصص (الدراما – الكوميديا) وغالباً ما تكون متسلسلة مثل كومكس (تن – تن).

كومكس الويب يتناول مواضيع مختلفة عبر شبكات الانترنت وغالباً ما تكون هذه القصص حصرية للجهة المنتجة.







الحركة الكشفية واثرها في تنمية الذات

متابعة: حيدر العزاوي

تعلق ظهور الحركة الكشفية لأول مرة في دولة بريطانيا على مبدأ مساعدة الآخرين وتقديم المعونة الممكنة من قبل شريحة كبيرة من الناس والتي تتراوح أعمارهم من ٨ سنوات ولغاية ١٧ سنة منقسمين للفئات الكشفية الثلاث (الأشبال- الكشافة- الجوالة)، لترتبط الحركة الكشفية فيما بعد بمبادئ سامية عديدة اعتمدت في أساسها على نهج انساني كمساعدة المحتاج ونصرة الضعيف وإداء الواجبات لله تعالى أولا وللآخرين والوطن، بالإضافة الى امتياز عناصر الحركة الكشفية بصفات حميدة لطالما حثنا عليها ديننا الحنيف على الالتزام بها كالصدق والأمانة والالتزام بالقوانين والأنظمة، كما ان للحركة الكشفية فوائد اخرى عديدة فهي تحث العناصر

المشاركين بتلك الجمعيات ومنها (جمعية كشافة الكفيل) على مبدأ الاعتماد على النفس في تنفيذ الأعمال المكلفين بها بمختلف المجالات بالإضافة الى جعل الفرد يشعر بأنه على مستوى عالٍ من المسؤولية وهو مسؤول عن إنجاز مهمة معينة قد سبق وان كُلف بها.

تعزز الجمعيات الكشفية مبدأ التعاون وتقوي الروابط الاجتماعية من خلال الاختلاط مع العديد من العناصر أثناء مشاركة العناصر بالمخيمات المختلفة والتي تتطلب التعاون فيما بينهم لإنجاز المهام والتمارين المطلوبة على أتم وجه، مع تحفيزهم على المنافسة والسعي لتحقيق الأهداف خلال المخيمات الكشفية وبذل أفضل ما يمكن لتحقيق ذلك الهدف والوصول اليه مما ينعكس مستقبلاً على حياتهم الاجتماعية والمهنية وغيرها، فلا شك ان خلاصة هذه السلوكيات والمبادىء والافكار ستسهم في تقويم الذات وبناء شخصية الفرد على المستوى البعيد والمستقبلي لينتج لنا شاباً طامحاً لكل ما فيه خير له ولخدمة بلده ودينه ومجتمعه.



عدم الثقة بالآخرين

مرحباً، ارسل لكم مشكلتي على أمل أن أحصل على مساعدتكم لي في ايجاد الحلول المناسبة، حيث اني اعاني من مشكلة عدم ثقتي بالاخرين ولدي مخاوف عديدة من الناس بشكل عام واشعر بأنه لا يوجد بينهم شخص صالح.



مرحباً صديقنا العزيز نثمن كثيراً كلماتك ونأمل جاهدين ان نقوم بإيصال بعض المعلومات التي ستساعدك في حل مشكلتك المتمثلة (بعدم الثقة بالآخرين) وهي مشكلة يعاني منها العديد من الاشخاص والتي تعود اسبابها الى عوامل عديدة اغلبها مسببات نفسية كما اننا سنتطرق الى بعض الحلول التي ستساهم حتماً في حل مشكلتك ان شاء الله ومنها:
تفقد الثقة بجميع الناس وهذا أمر ايجابي يجب ان تدركه جيداً.
انت تعلم يا صديقنا بأنه يوجد امثالك الكثير من الناس الذين لا يثقون بالآخرين وانك

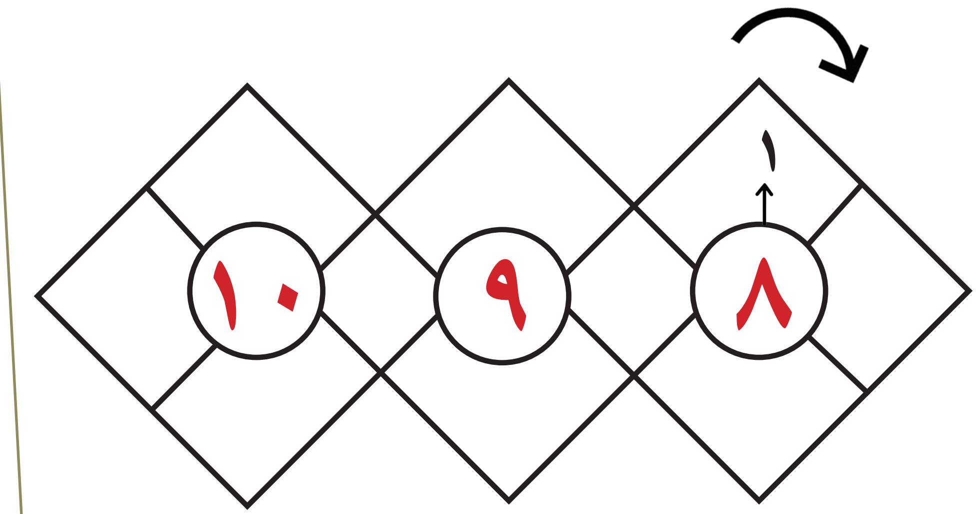
حتماً لن ترضى بأن لا يثق بك الآخرون وتكون موضع شك دائم بالنسبة لهم فلا تظن بالآخرين ظن السوء . اعلم جيداً ان الناس مختلفون فمنهم الصالح ومنم السيئ ومنهم من هو محب للخير ومنهم من وهو محب للشر فلا يجب ان نعامل الجميع بنفس المعاملة. علينا النظر الى الناس على حسن ظواهرهم وليس مطلوب منا البحث عن خبايا بواطنهم، وهذا ما كان يفعله رسول الله(صلى الله عليه وآله) وأهل بيته(عليهم السلام).



للنظرة السلبية اثرٌ غير جيد للانسان فهي مفسدة للقلب والروح وتترتب عليها آثار عديدة غير محمودة فمن الضروري التخلص منها. عليك دائماً ان تحمل الناس على محمل حسن وان تفعل الخير خالصاً للّه تعالى وحده بدون أن تتوقع مقابلاً. توكل على الله عز وجل في كل شيء واجعله معينك في الخلاص من هذه المشكلة. اذا استمرت هذه الحالة فهي مؤشر مرض فلا بأس بزيارة طبيب نفسي لغرض التشخيص والاطمئنان لكن اولاً عليك ان تثق وتؤمن بقدرات ذلك الطبيب فمن دون الثقة والطمأنينة لن يستطيع مساعدتك.

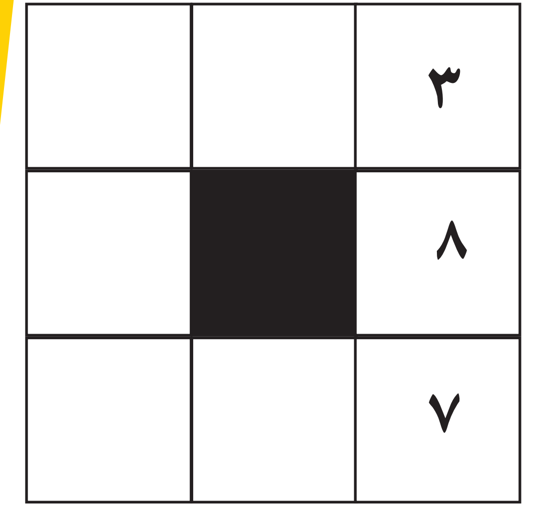
اعداد : لبيب السعدي

فكر وتأمل



ابدأ بالمربع ذي السهم واضف اليه العدد الموجود في الدائرة وتحرك باتجاه عقارب الساعة ثم اوجد الاعداد في المربعات الباقية .

الاعداد المرتبة



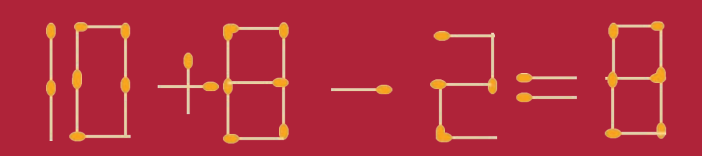
رتب الاعداد الاتية

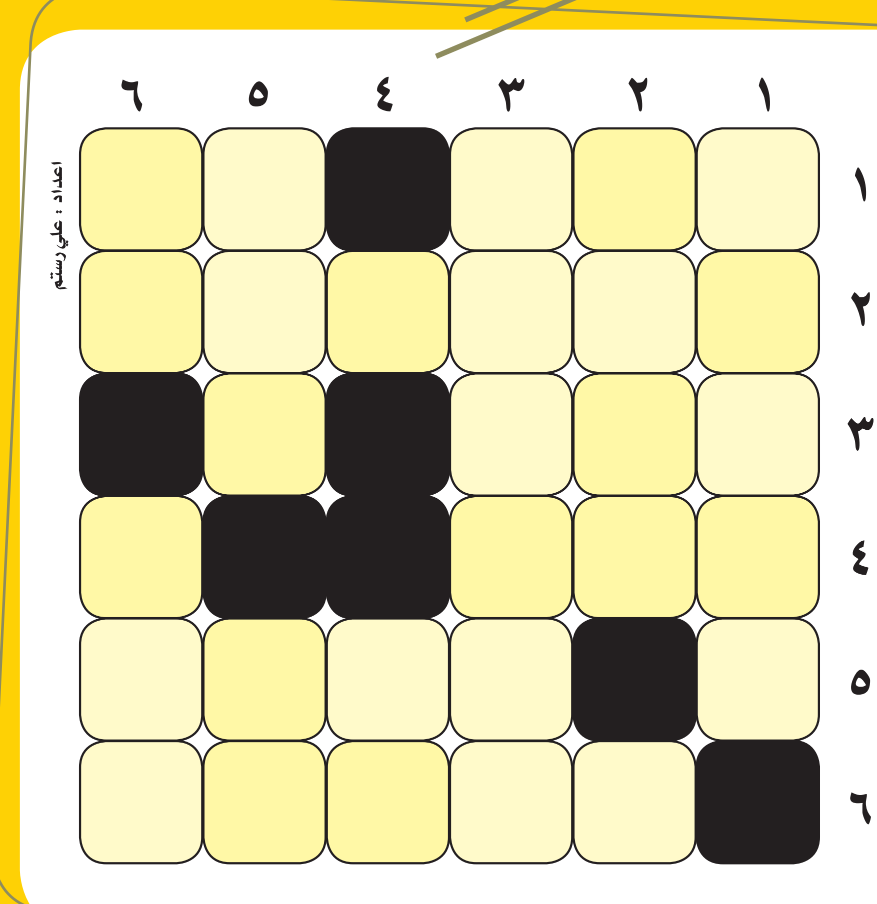
(٢،٥٩،٣٧،١٠،٤)

في المربعات بحيث يكون مجموع اي خط عمودي او افقي يساوي (١٨).

عود الثقاب

حرك عود ثقاب واحداً الى المكان المناسب لكي تصبح المعادلة صحيحة.





الكلمات المتقاطعة

أفقي

١- ابو البشر / تعب وجهد.
٢- من الحمضيات معكوسة .
٣-جدايل الشعر.
٤- فدت بنفسها.
٥- ابلغ.
٦- بشر .

عمودي

١- الرجل الصالح الذي رافقه النبي موسى عليه السلام.
٢- جمع القمح.
٣- عينان.
٤- من الخضار.
٥- جود / والد معكوسة.
٦- حيوان ضخم / مدة زمنية .

٢ ٣ ١ ٤ ٥
٢ ١١ ٣ ٨ ٥
٢ ٢٩ ٩ ٢٠ ١١

٤	٩	٢
٣		٧
٨	١	٦

7 - 7 = 0


رجال الأمن وجدوا لخدمتك
فكن لهم خير معين.
الصبر على البلاء هو الفيصل فأصبر
ولا تجزع.